



12月 学校給食献立予定表



日曜	献立名	主 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料 - kcal	たんぱく g	脂質 %
1 金◎☆	スイートポテトパン 牛乳 冬野菜ポトフ 鮭のプチプチカップ焼き フレンチサラダ	牛乳 ウィンナー さげ チーズ	玉ねぎ 白菜 大根 にんじん パセリ ズッキーニ トマト しめじ レモン きゅうり レタス かぶ 黄かぶ 小松菜	パン バター さつまいも 砂糖 はだか麦 オリーブ油 マヨネーズ 米油	小 669	28.5	37.1
					中 826	34.1	35.4
4 月	白ご飯 牛乳 建長汁 豚肉のカシューナッツ炒め 梅おかか和え 豆乳プリン	牛乳 厚揚げ 豚肉 かつお節	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにくの芽 赤ピーマン ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 梅干し	米 さつまいも こんにゃく ごま油 米油 カシューナッツ 砂糖 豆乳プリン	小 655	25.3	25.8
					中 797	29.5	23.4
5 火	白ご飯 牛乳 スタミナみそラーメン ホキの香味揚げ 即席漬け	牛乳 豚肉 焼き豚 麦みそ 赤みそ ホキ	もやし キャベツ にんじん たら きくらげ だけのこ にんにく パセリ 白菜 小松菜 たくあん 紅しぐれ大根	米 中華麺 砂糖 米油 でんぷん 米粉	小 616	26.5	25.1
					中 752	31.2	23.0
6 水☆	黒糖パン 牛乳 もち麦入りプチプチ肉団子と かぶのクリーム煮 鶏肉の塩麹焼き 青パパイア入り レモンサラダ	牛乳 白いんげん豆 豆乳 鶏肉 もち麦入り プチプチ肉団子	玉ねぎ かぶ にんじん チンゲン菜 マッシュルーム パセリ キャベツ 青パパイア 小松菜 赤ピーマン コーン レモン	パン 黒砂糖 さつまいも 米油 塩麹 砂糖	小 663	29.1	29.5
					中 811	35.1	28.0
7 木	白ご飯 牛乳 磯煮 さばのゆずみそ煮 小松菜のおひたし	牛乳 大豆 ひじき 厚揚げ 平天 鶏肉 さば 赤みそ 麦みそ	にんじん しょうが ゆず 小松菜 キャベツ もやし 切干大根	米 こんにゃく 米油 砂糖 ごま	小 657	27.5	33.6
					中 818	32.7	31.6
8 金◎	香り米ライス 牛乳 ABCスープ 里芋クロック 野菜プチプチ ラタトゥイユ	牛乳 豚肉 ウィンナー	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ きくらげ なす ピーマン トマト バジル ズッキーニ	米 香り米 ABCマカロニ じゃがいも 里芋クロック 米油 もち麦	小 634	19.1	26.8
					中 819	23.2	25.7
11 月	白ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え 小煮干しの磯風味 しそひじき	牛乳 牛肉 ちくわ 小煮干し 青のり しそひじき	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ もやし 紅くろり大根	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 ごま 黒砂糖	小 628	29.6	20.8
					中 776	34.1	18.4
12 火	白ご飯 牛乳 豆腐の五目あんかけ アーモンド和え れんこんチップス (中) ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 (中) ヨーグルト	だけのこ にんじん 干しいたけ もやし しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ チンゲン菜 ほうれん草 れんこん	米 米油 砂糖 でんぷん アーモンド	小 628	24.8	28.9
					中 859	33.1	24.8
13 水☆	はだか麦粉パン 牛乳 野菜スープ ハンバーグの きのこソースかけ ポイルキャベツ 紅まだんな	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 豆腐 大豆	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ マッシュルーム キャベツ 紅まだんな	パン じゃがいも 黒米 米粉 砂糖	小 625	26.9	32.8
					中 776	32.2	30.5

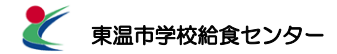
【保護者の皆さまへ】
 ※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
 ※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
 ※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

* 献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 日本の郷土料理

◎ スクールランチコンテスト' 23 IN 東温



日曜	献立名	主 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1材料 - kcal	たんぱく g	脂質 %
14 木	白ご飯 牛乳 寄せ鍋 えびと野菜のかき揚げ すだち風味和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ えび わかめ	白菜 大根 にんじん しめじ 水菜 えのき茸 長ねぎ 葉ねぎ 玉ねぎ きくらげ きゅうり かぶ 赤かぶ すだち	米 こんにゃく さつまいも もち麦粉 米粉 米油 砂糖	小 605	22.7	26.0
					中 765	27.4	24.5
15 金	コッパパン 牛乳 栄養そうすい 白身魚のレモン煮 甘酢漬け いちご&マーガリン	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ホキ 昆布	大根 にんじん 葉ねぎ レモン キャベツ きゅうり 小松菜 切干大根	パン 米 さといも でんぷん 米油 砂糖 いちご&マーガリン	小 647	27.8	33.7
					中 789	33.5	31.3
18 月♪	白ご飯 牛乳 僧兵汁 とんてき ブロッコリーのおひたし	牛乳 鶏肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ 豚肉	大根 にんじん ごぼう もやし 干しいたけ 葉ねぎ 玉ねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー	米 さといも でんぷん 米粉 米油 砂糖	小 648	26.4	28.1
					中 811	32.8	26.0
19 火◎	赤米ご飯 牛乳 ドイツ風 チキンシチューグラシュ かみかみサラダ りんご	牛乳 鶏肉 豆乳 大豆 ちりめん	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト キャベツ ピーマン きゅうり 赤ピーマン 小松菜 レモン りんご	米 赤米 米油 じゃがいも 砂糖 アーモンド マヨネーズ	小 633	22.3	28.4
					中 764	26.1	26.5
20 水	バーガーパン 牛乳 白菜とベーコンのスープ えびカツ ポイル野菜 (袋) タルタルソース ミニチョコケーキ	牛乳 ベーコン えびカツ	玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 長ねぎ きくらげ キャベツ ブロッコリー コーン	パン 米油 タルタルソース 砂糖 ミニチョコケーキ	小 709	23.3	39.7
					中 829	27.4	37.1
セレクト給食	豚キムチごはん 牛乳 白菜とベーコンのスープ 香巻き ポイル野菜 ミニいちごケーキ	豚肉 牛乳 ベーコン	キムチ 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 長ねぎ きくらげ キャベツ ブロッコリー コーン	米油 米 はるまき 砂糖 ミニいちごケーキ	小 722	21.3	32.3
					中 855	24.3	32.9
21 木☆	白ご飯 牛乳 里芋と大根の旨煮 鶏肉のピリ辛焼き 酢の物	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 鶏肉 わかめ	玉ねぎ 大根 にんじん にんにく キャベツ きゅうり 赤かぶ 赤ピーマン	米 さといも 砂糖	小 637	27.4	25.3
					中 798	33.3	23.6
22 金♡	白ご飯 牛乳 冬至のうどん 長ねぎの納豆かき揚げ 彩りなます 味付けのり	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 焼き豚 牛肉 なっとう のり	干しいたけ 白菜 かぼちゃ えのき茸 葉ねぎ れんこん 長ねぎ コーン きくらげ 大根 紫大根 きゅうり にんじん レモン	米 うどん 砂糖 もち麦粉 米粉 米油 ごま	小 642	20.4	27.3
					中 781	24.0	25.4



12月22日(金)
は冬至です。



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源です。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。

あずき 赤い色が邪気を払うとされ、あずき粥などを食べる風習があります。

こんにゃく 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを食べる地域もあります。